

Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності / С. М. Дмитрієва, О. Л. Мачушник // Вісник. – № 3 (37). – 2018. К.: Видавництво КІБіТ, 2018. – С. 13-18. (Збірник включено до переліку фахових видань, згідно з наказом МОН України від 24.10.2017 р. № 1413).

С. 13

**УДК 159.9.07**

*С. М. Дмитрієва, к. психол. наук*

*О. Л. Мачушник*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка,*

*м. Житомир, Україна*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПІДЛІТКОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ**

**Анотація.** Підлітковий вік у розвитку особистості є кризовим періодом, що ускладнюється нестабільною соціально-економічною ситуацією, ростом насилля у суспільстві, невпевненістю у завтрашньому дні. Це стає причиною розвитку високого рівня тривожності, зокрема, в учнів середнього шкільного віку, яка виступає негативним чинником їх учбової діяльності. Формування тривожності, як риси особистості, несприятливо відображається на інших структурних компонентах особистості підлітка, зокрема, на його самооцінці, рівні домагань та мотивації і викликає негативні зміни у їх розвитку.

**Ключові слова:** особистість, підлітковий вік, розвиток особистості, тривожність, детермінанти тривожності.

**Аннотация.** Подростковый возраст в развитии личности является кризисным периодом, который осложняется нестабильной социально-экономической ситуацией, ростом насилия в обществе, неуверенностью в завтрашнем дне. Это становится причиной развития высокого уровня тревожности, в частности, у учащихся среднего школьного возраста, что

выступает негативным фактором их учебной деятельности. Формирование тревожности, как черты личности, негативно отражается на других структурных компонентах личности подростка, в частности на его самооценке, уровне притязаний и мотивации и вызывает негативные изменения в их развитии.

**Ключевые слова:** личность, подростковый возраст, развитие личности, тревожность, детерминанты тревожности.

**Abstract.** Adolescence is a crisis period in the development of personality that is complicated by an unstable socio-economic situation, an increase in violence in society, and the uncertainty in the future. These causes become the reason for the development of a high level of anxiety in adolescents, in particular, among students of secondary school age, that becomes a negative factor in their educational activity. The development of anxiety as a personality trait negatively affects other structural components of the adolescent's personality, namely his / her self-esteem, level of aspiration and motivation, and causes negative changes in their development.

**Key words:** personality, adolescence, personality development, anxiety, anxiety determinants.

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Формування та розвиток гармонійної, соціально активної особистості є пріоритетним напрямком освіти України. Підвищена увага вчених до психологічних механізмів та закономірностей становлення особистості не є випадковою, адже лише зріла особистість займе гідне місце у суспільстві. Тривожність негативно впливає не лише на емоційне самопочуття людини, а й у подальшому її житті порушує функціональні можливості психіки – низький рівень навчованості в силу ригідності мислення, відсутності креативу уяви, продуктивності пам'яті – відбувається деструкція і гальмування розвитку особистості. Так звані «хронічні тривоги» здебільшого перетворюються на патопсихологічні розлади. В такому випадку значна кількість тривожних дітей мають проблеми зі здоров'ям. Разом із тим, багатоаспектність наукового дослідження тривожності

як системного явища та властивості особистості, яке вивчали Ю. М. Антонян, В. М. Астапов, Л. І. Божович, Г. Ш. Габдрєєва, Ж. М. Глозман, М. С. Корольчук, Б. І. Кочубей, М. Д. Левітов, Л. В. Марищук, Н. І. Наєнко, Г. М. Прихожан, Ч. Д. Спілбергер, Т. М. Титаренко та ін., не охоплює всього спектру пов'язаних із зазначеним феноменом проблемних питань [1, с. 45]. Так як проблема тривожності особистості завжди посідала важливе місце у педагогічній та віковій психології й на сьогодні не є достатньо розробленою, ми приділили увагу даному питанню.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Такі вчені як К. Еріксон, У. Морган, Ю. В. Пахомов, Ю. Ханін, Г. Айзенк, Б. Вяткін, Ч. Спілбергер, Н. Махоні, Е. Соколов, Е. Г. Ейдемільер, А. І. Захаров тривалий час досліджували явище підліткової тривожності та її вплив на соціалізацію молоді особистості. О. К. Лютова, Г. Б. Моніна зазначають, що тривожність сприяє зниженню самооцінки у дітей. Разом з тим компенсаторні механізми

#### С. 14

психіки тривожних дітей можуть сприяти формуванню у них надмірно завищеної самооцінки. Г. Салліван вказує, що збільшення тривожності призводить до послаблення самоусвідомлення. Аналіз наукових джерел виявив декілька підходів у вивченні тривожності.

По-перше, за наявності значної кількості ґрунтовних зарубіжних і вітчизняних праць з проблеми тривожності особистості, в сучасній науковій психології спостерігається полісемантичність, а подекуди й суперечливість підходів до визначення та операціоналізації поняття «особистісна тривожність», навіть у авторів однієї й тієї ж психологічної школи (Н. А. Амінов, Г. М. Бреслав, В. К. Вілюнас, К. Є. Ізард, М. Кляйн, Р. С. Лазарус, Р. Мей, П. В. Сімонов, З. Фрейд, Ю. Л. Ханін, К. Хорні).

По-друге, дослідження психологічних механізмів тривожності традиційно сфокусовані на її вивченні як «реактивного утворення» (переважно в контексті деструктивного впливу на розвиток особистості), тим самим залишається невисвітленим функціональний аспект тривожності як полідетермінованої

психічної властивості (В. Є. Каган, Р. В. Кисловська, Г. М. Прихожан, Л. П. Пономаренко, Т. М. Титаренко, А. В. Фурман).

По-третє, розробка проблеми особистісної тривожності на прикладному рівні більшою мірою охоплює питання її психодіагностики, психокорекції та психотерапії (В. М. Астапов, О. І. Захаров, Н. В. Імедадзе, І. І. Мамайчук, А. С. Співаковська), приділяючи недостатньо уваги питанням психопрофілактики її надмірного рівня розвитку та фіксації в структурі властивостей особистості [2, с. 58].

Водночас, не зважаючи на фундаментальне значення тривожності як фактора психічної активності особистості, в психології саме бракує досліджень, спрямованих на визначення тих структурних детермінант особистісної тривожності, які є носіями її функціонального значення [3, с. 94].

**Метою даної статті** є виявлення та опис основних чинників, що обумовлюють появу тривожності у підлітків.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття тривожності не можна розглядати окремо від тривоги. Тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і пов'язаних з очікуванням несприятливого розвитку подій, а тривожність – це схильність до переживання тривоги [4, с. 23]. Тривожність – індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння людиною себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми [5, с. 212].

Вперше тривога і тривожність були описані З. Фройдом наприкінці XIX ст. Він припустив, що тривога є наслідком неадекватної розрядки сексуальної енергії. Збудження, що не завершилося розрядкою, перетворюється і виявляється в неврозах страху. Проте в міру накопичення досвіду в лікуванні неврозів З.Фройд прийшов до розуміння того, що подібна інтерпретація

тривоги і страху є невірні. Через 30 років, вже в 20-х роках ХХ століття, він переглянув свою теорію і прийшов до наступного висновку: тривога є функцією «Я» і призначення її полягає в тому, щоб попереджати людину про загрозу, що насувається. Тривога, як така, дає можливість особистості реагувати адекватним способом в погрозливих ситуаціях.

На фізіологічному рівні реакція тривоги виявляється в посиленні серцебиття та дихання, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудливості, зниженні порогу чутливості. На психологічному рівні тривога відчувається, як напруга, як стурбованість, нервозність, відчуття невизначеності [6, с. 246]. В міру зростання стан тривоги може перерости в явища тривожного ряду. Це поняття було впроваджено в 60-х роках ХХ ст. Ф.Б.Березіним. Явища тривожного ряду – це такі емоційні стани, які закономірно замінюють один одного в міру зростання стану тривоги. Тривога – страх невідомого. Німецький філософ Пауль Тилих писав, що тривога – реакція на погрозу небуття. Острах чогось, що не має а ні назви, ані чіткого вигляду, але погрожуючого людині втратою себе, втратою свого «я». Тривогу визначають як «відчуття неконкретної, невизначеної, ненаправленої погрози, неясне почуття небезпеки». Очікування небезпеки, яка насувається, сполучається з почуттям невідомості: людина не усвідомлює, звідки вона може загрожувати. У відмінності від емоцій страху, тривога не має певного джерела. Можна сказати, що тривога – «страх невідомого» [7, с. 27]. У психологічній літературі, можна зустріти різні визначення поняття тривожності, хоча більшість дослідників сходяться у визнанні необхідності розглядати його диференційовано – як ситуативне явище і як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану і його динаміки. Тривожність – є переживанням емоційного дискомфорту. Аналіз літератури останніх років дозволяє розглядати тривожність із різних точок зору, що допускають твердження про те, що підвищена тривожність виникає й реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, афективних і

поведінкових реакцій, що впливають на людину різними стресами. Тривожність – як риса особистості пов'язана з гене-

С. 15

тично детермінованими властивостями функціонуючого мозку людини, що спричиняються постійно підвищеним почуттям емоційного порушення, емоцій тривоги.

Задля виявлення особистісних детермінант тривожності у нашому дослідженні ми використали наступні методики: «Методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач Т. Елерса», «Методика вимірювання рівня тривожності Тейлор», «Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса», «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса», «Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. І. Вассермана», «Виявлення рівня тривожності у підлітків», «Модифікований опитувальник С. Літмана-Х. Шмішека. Дослідження проводилося на базі Червоноармійської загальноосвітньої школи І – ІІІ ступенів. Вибірка складала тридцять учнів 9 класу.

Ми вияснили, що за методикою «Діагностика особистості на мотивацію до уникнення невдач Т. Елерса» 2 досліджуваних (8 %) мають низький рівень мотивації уникнення невдач; 18 досліджуваних (59 %) – середній рівень мотивації уникнення невдач, що означає їх прагнення до успіху, 8 досліджуваних (25 %) мають високий рівень мотивації уникнення невдач; 2 досліджуваних (8 %) – дуже високий рівень мотивації уникнення невдач.

Отримані результати дослідження свідчать, що загалом більшість підлітків ставлять перед собою мету і, незважаючи на труднощі, прагнуть її досягти. Направленість мотивації на уникнення невдач спонукає їх уникати зайвих небезпек, труднощів, які виникають в житті.

Досліджувані з високою мотивацією до уникнення невдач, а їх є 8, що становить 25 % від загальної кількості, обирають здебільшого низький або в протилежність – високий рівень ризику. І через це, вони частіше всього потрапляють у неприємності, так як всі їхні думки і дії, в першу чергу,

підпорядковані своїй меті. Досліджувані з дуже високою мотивацією уникнення невдач (2 осіб, 8 %) характеризуються успішністю, впевненістю, пильністю, обережністю та обачністю. Вони мають свої стандарти якості, і всі результати своєї діяльності оцінюються за цими стандартами. Результат може бути успішним, або неуспішним, і це залежить лише від людини, тобто особа розуміє свою відповідальність. Це стосується всіх ситуацій пов'язаних із навчальною діяльністю: екзамен, контрольна робота, самостійна робота, залік та навчальні ситуації. 2 учнів (8 %) з низьким рівнем мотивації уникнення невдач частіше попадають у неприємні ситуації, ніж ті, які мають середній або високий рівень. Це пов'язано з тим, що залишаються поза увагою ранні форми діяльності, яку діти здійснюють спонтанно і навіть всупереч виховному впливові дорослих. Слід зазначити, що мотив уникнення невдачі виявляється як стійка тенденція підлітків робити все від них залежне для того, щоб добитися більших успіхів у своєму житті.

За результатами методики «Вимірювання рівня тривожності Тейлор» можна зробити такі висновки: 5 учнів, а це 17 %, мають високий рівень тривожності, що може бути пов'язано з підвищеним навантаженням в учнів напередодні іспитів, контрольної або самостійної роботи. Висока тривожність стає стійкою, якщо батьки та вчителі часто незадоволені навчальною роботою дитини, і від них дитина постійно отримує лише зауваження, докори, інші різновиди негативного оцінювання. Наслідком збільшення тривожності у дитини є зниження рівня її самооцінки, яке, у свою чергу, спричиняє зниження навчальних досягнень, закріплення неуспіху. Непевність у собі викликає в дитини бажання бездумно дотримувати вказівок дорослого, пасивність, формальне засвоєння здобутих знань, страх виявити будь-яку ініціативу, що негативно впливатиме на подальше життя. Для дітей з високою тривожністю характерними є також і соматичні проблеми: біль у животі, головний біль, запаморочення, спазми в горлі, утруднений поверхневий подих; під час проявів тривожності вони часто відчувають сухість у роті, клубок у горлі, слабкість у ногах, прискорене серцебиття. 18 учнів, тобто 60%, мають середній з

тенденцією до високого рівень тривожності, що пов'язаний з переживанням соціального стресу, фрустрацією потреби в досягненні успіху, проблемами та страхом у взаєминах із вчителями.

Отже, переживання соціального стресу пов'язане з емоційним станом, на фоні якого розвиваються соціальні контакти, а для підлітків має неабияке значення думка однолітків; фрустрація потреби в досягненні успіху характеризується несприятливим психологічним фоном у класі, який не дозволяє учневі реалізувати потреби в успіху, досягненні високого результату; проблеми та страх у взаєминах із вчителями впливають на зниження успішності через негативний емоційний фон з ними (вчителів не цікавить думка учнів, авторитарний стиль діяльності, незнання психологічних особливостей дітей даного віку тощо).

Середній з тенденцією до низького рівень тривожності мають 6 учнів, тобто 20 %. Цей рівень вимагає пробудження активності, підвищення уваги до мотивів діяльності й підвищення почуття відповідальності. Ці учні переживають свої неуспіхи й невдачі, але вони не зачіпають їх глибоко. Працездатність таких дітей не є низькою, однак вона помітно знижуватиметься до кінця навчального дня. Часто відмічатимуться ознаки перевтоми, порушення концентрації уваги. Помітне напруження спонукатиме до переборення труднощів. В емоційній сфері будуть виражені коливання настрою, невпевненості.

#### С. 16

Низький рівень тривожності має 1 учень, а це 3 %. Для цієї дитини характерним буде незначне емоційне реагування при невдачах, нечутливість до неуспіхів, відносний спокій, що носить захисний характер і ніби не допускає неприємний досвід у свідомість. Досліджуваний не відчуває серйозних труднощів, добре адаптується до навчання і справляється з навчальним навантаженням, є комунікабельним при спілкуванні з учителями й ровесниками.



За результатами методики «Діагностика рівня шкільної тривожності Філіпса» виявлено, що 23 учня, а це 76 %, мають загальну тривожність в школі. Тобто досліджувані переживають негативний емоційний стан, що пов'язаний з різними формами діяльності в школі. Ці учні переживають емоційний стан, який є несприятливим для розвитку соціальних контактів. Вони відчувають негативні емоційні переживання з приводу саморозкриття, демонстрації своїх здібностей. Ці діти переживають тривогу з приводу перевірки їх знань, досягнень, можливостей, також відчувають страх невідповідності очікуванням оточуючих. Діти орієнтуються на значимість інших в оцінці своїх вчинків і думок, очікують негативних оцінок.

Загальна тривожність в школі може бути спричинена поганою підготовкою до уроків, страхом виразити свої можливості, оскільки діти вважають, що вони будуть оцінені нижче, ніж їх однолітки, які показують високий рівень знань і творчості, заниженою самооцінкою, пред'явленням з боку вчителя високих вимог, домашніми неприємностями, високими вимогами батьків, недостатньою увагою і підтримкою батьків.

2 учня, а це 7 %, мають переживання соціального стресу, який характеризується як емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (перш за все з однолітками). Тобто досліджувані мають неспецифічну реакцію організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію, а також фізіологічну реакцію, що мобілізує резерви організму і готує їх до фізичної активності типу спротиву, боротьби, або до втечі. Переживання соціального стресу, відбувається при нервозності, при співбесіді, коли виникають труднощі спілкування з новими людьми на вечірці або тривожне відчуття перед тим, як виголосити промову перед публікою.

Низька фізіологічна опірність стресу – особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стрессогенного характеру, що підвищують імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища. Чим вищий рівень соціального

стресу підлітка, тим нервовішою стає дитина, і тим важче їй налагодити контакти із оточуючими.

5 учнів, тобто 17 %, мають фрустрацію потреби в досягненні успіху, а це означає, що у підлітковому віці значною мірою властива нестабільність самооцінки, що зумовлено активним пошуком життєвих цінностей, орієнтирів і смислів, високий рівень домагань, очікувань від себе і своїх здібностей, висока вимогливість стосовно інших, яка часто викликає в підлітків сильні руйнівні переживання, зменшення впевненості у собі, часті конфлікти з оточенням і, як наслідок прояви захисної агресії. Ці деструктивні фактори створюють негативний вплив на розвиток пізнавальної активності й прагнення до самостійного оволодіння інформацією, сприяє переживанню підлітком страху самовираження, створюючи тим самим бар'єр на шляху формування мотивації досягнення успіху.

Аналізуючи методику «Діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса» ми виявили, що 60 % досліджуваних, а це 18 учнів, мають середній рівень мотивації до успіху, а це свідчить про те, що ці люди помірно сильно орієнтовані на успіх. Також можна сказати про те, що в даних учнів переважно домінує середній рівень шкільної тривожності. Вони досить впевнено справляються з завданнями середньої важкості, але не люблять ситуацій, пов'язаних з ризиком. У разі стресових ситуацій у них включаються домінуючі, переважні механізми захисту, такі як заперечення і проекція. Також досліджувані вважають за краще брати на себе не важкі, середні за важкістю завдання, і тоді вони найкраще їх виконують. Вони впевнені в успішному результаті задуманого, їм властиві пошук інформації для думки про свої успіхи. Учні не прагнуть до досконалості, вони роблять так як знають. Вони вважають, що краще покластися на перевірені способи, ніж вигадувати якісь нові. Досліджувані на середньому рівні оцінюють себе і свої можливості, менш активні та впевнені в собі ніж діти з високим рівнем мотивації до успіху.

20 % досліджуваних, а це 6 учнів, мають дуже високий рівень мотивації до успіху, що свідчить про прагнення досягати мети, низький показник готовності до ризику. Дані учні мають більші надії на успіх ніж при середній мотивації. До того ж людям, мотивованим на успіх і тим, що мають великі надії на нього, притаманно уникати великого ризику. Досліджувані мають високу готовність до ризику, рідше потрапляють в незручні ситуації. Люди з дуже високою мотивацією до успіху хочуть відчувати особисту відповідальність за успіх, і найкраще, якщо цей успіх досягається в умовах змагання. Їх не дуже приваблюють ситуації, де перемога дістається за рахунок везіння і не є особистою заслугою. Тому вони швидше будуть грати в шахи, ніж у лотерею. Даним досліджуваним цікаво удосконалювати свою майстерність і відповідати на виклики навколишнього середовища. Ці учні відрізняються впевненістю, активністю, винахідливістю, вони достатньо високо оцінюють себе і свої можливості.

20 %, а це 6 досліджуваних, мають помірно високий рівень мотивації до успіху. Це свідчить про помірно високу мотивацію до успіху в навчальній діяльності, в роботі, тобто про позитивне ставлення до неї. Також можна сказати, що вони хочуть бути успішними, і для них важливо, щоб були присутні очевидні атрибути успіху: дорогий автомобіль, окремий кабінет і особиста секретарка, офіс у престижному районі і т.п. Вони мріють про яскраву і запаморочливу кар'єру. Досліджувані з помірно високою мотивацією досягнення прагнуть до досконалості у всьому, що вони роблять. Дані досліджувані, які мотивовані на успіх, мають великі надії на нього, і прагнуть досягти висот, вони відповідають за те що і як вони виконують. Також дані досліджувані надають перевагу середньому рівню ризику. Ці учні також впевнені в своїх силах, активні, прагнуть приймати участь у всьому, у них висока самооцінка, і вони об'єктивно оцінюють свої можливості.

За результатами методики «Діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. І. Вассермана» ми виявили, що 40 % досліджуваних, тобто 12 учнів, мають понижений рівень фрустрованості, це означає, що підлітки вміють

конструктивно вирішувати свої проблеми, в неординарних ситуаціях вони намагаються обдумувати та аналізувати дії з метою досягнення позитивного результату. Підлітки цілком задоволені своїми досягненнями та становищем у соціумі. Про даних досліджуваних можна сказати що у них спостерігається підвищений позитивний настрій, в них не спостерігається ні страху, ні апатії, ні розсіяності уваги, вони цілком зібрані із думками, і переконливо знають чого хочуть від життя. Вони дуже сміливі по відношенню до чогось нового, вдосконаленого, охоче це приймають та намагаються втілити. Також ці досліджувані мають високий інтелект, вони бадьорі, активні, уважні.

37 % досліджуваних, а це 11 учнів, мають дуже низький рівень соціальної фрустрованості. Це свідчить про те, що майже кожен другий учень даної вибірки не знаходиться в стані фрустрації. Ми можемо стверджувати про те, що це є нормальним явищем. Низька фрустрованість підлітків супроводжує на межі їх переходу від підліткового віку до ранньої юності. У підлітків в цей період виникає багато запитань, відповіді на які їм належить знайти. При формуванні самосвідомості підлітки змінюють уявлення про себе, переоцінюють свою зовнішність, розумові, моральні, вольові якості, формується особистісний світогляд. Підлітки нехтують порадами старших, стають більш критичними, недовірливими, та практичними. Вони хочуть самостійно досягати успіхів, хоч і не мають чітких планів, як це виконати, та достатніх знань. Це і пояснює дуже низький рівень соціальної фрустрованості.

В 20 % досліджуваних, тобто в 6 учнів, взагалі відсутня фрустрованість, тобто підлітки хочуть, щоб були задоволені певні їх потреби, переглядають своє майбутнє, бачать, що це можливо, і малюють його в яскравих тонах. Вони знають як досягти високих результатів, і прагнуть їх досягти. Підлітків не лякають можливі невдачі, вони твердо стоять на своєму, і повністю задоволені своїм життям. В даних підлітків їх очікування та мета не мають розбіжностей в реальному житті, тобто вони ставлять перед собою ціль і знають як її досягти.

3 %, а це 1 учень, має невизначений рівень соціальної фрустрованості, це може свідчити про те, що досліджуваний в залежності від настрою, та ситуації є

задоволений, або незадоволений життям в цілому. Все залежить від того, як складуться обставини, так себе і поведе підліток. В нього спостерігається часта зміна настрою, що пояснює або наявність, або відсутність соціальної фрустрованості.

Аналізуючи методику «Виявлення рівня тривожності у підлітків» ми виявили, що 50 % тобто 15 учнів мають тривожність, залежну від самооцінки, яка проявляється в нормі. Ми знаємо, що підлітковий вік є кризовим періодом, самооцінка стосується переважно основних моральних якостей: доброти, честі, справедливості тощо. Учні середніх класів не досить самокритичні, хоч часто вони визнають у собі багато негативних якостей, усвідомлюють потребу позбутися їх, прагнуть до самовиховання.

Самооцінка підлітків є досить різноманітною, різнобічною, узагальненою за змістом. Кількість якостей, які вони усвідомлюють, приблизно удвічі більша, ніж у молодшій підлітковій групі. Підлітки оцінюють не лише окремі риси характеру, а й свою особистість загалом. Вони виявляють певну соціальну зрілість, усвідомлюють себе готовими до життя особистостями. Це виражається в самооцінці якостей, що характеризують їх як діяльних суб'єктів (рішучість, витримка, сміливість, почуття власної гідності, вміння обстоювати свої інтереси). У процесі самооцінювання підліток виявляє свої можливості для прийняття важливого для нього рішення, бере на себе певні обов'язки. Так як самооціночна тривожність в досліджуваних проявляється в нормі це зумовлює концентрацію зусиль на формуванні моральних якостей, визначає напрям розвитку особистості. 26 %, а це 8 учнів, мають шкільну тривожність, яка є дещо підвищеною. Шкільна тривожність – це порівняно м'яка форма прояву емоційного неблагополуччя підлітка. Вона виражається в хвилюванні, підвищеному занепокоєнні в навчальних ситуаціях, у класі, чеканні поганого ставлення до себе, негативної оцінки з боку педагогів, однолітків. Підліток відчуває власну неповноцінність. Однак це як правило не викликає сильного занепокоєння з боку дорослих. Дані досліджувані

переживають негативний емоційний стан, що пов'язаний із різними формами діяльності в школі. Це зайвий раз підтверджує те, що велике значення у розвитку підростаючої особистості мають мотиви діяльності та поведінки, в яких виражається характер ставлення до себе, інших людей; рівень самоусвідомлення та соціальної відповідальності. Такий підвищений рівень шкільної тривожності підлітків може бути пов'язаний із поганою адаптацією до самої школи, вчителів, однокласників і взагалі навчання, ще у дитячому віці.

24 % (7 учнів) мають міжособистісну тривожність на високому рівні. Тобто можна сказати що підліткам притаманна швидка зміна настрою і через це вони можуть мати конфлікти стосунки як з учителями та однокласниками, так і з батьками. Тривожність у спілкуванні з дорослими виникає в ситуаціях покарання, частих закидів, ігнорування з боку дорослих, що тягне неуспішність у діяльності та в навчанні, а в спілкуванні з однолітками – статусне положення в класі, взаємодії з однолітками, тощо.

За результатами «Модифікованого опитувальника С. Літмана – Х. Шмішека» ми виявили такі ярко виражені типи акцентуацій: тривожний та дистимічний типи – по 17 % (по 5 учнів), демонстративний та афективно-лабільний типи – по 10 % (по 3 учня), збудливий та гіпертимічний тип – по 3 % (по 1 учню). Тобто можна сказати що 60 % учнів мають одну яскраво виражену акцентуацію. У 40 % досліджуваних відсутня така акцентуація характеру, їх є декілька, тобто можна сказати що їх поведінка залежить від настрою, а настроїв – від зовнішніх обставин.

**Висновок і перспективи подальших розробок.** Тривожність в підлітковому віці може стати особистісною особливістю. Тривожна дитина має неадекватну самооцінку: занижену, завищену, часто суперечливу, конфліктну. Вона відчуває труднощі в спілкуванні, рідко виявляє ініціативу, поведінка – приневротичного характеру, з явними ознаками дезадаптації, інтерес до навчання знижений. Їй властива невпевненість, боязкість, наявність псевдокомпенсуючих механізмів, мінімальна самореалізація [8, с. 114]. Серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, часто вона

призводить до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів у спілкуванні. Людина з підвищеною тривожністю згодом може зіткнутися з різними соматичними захворюваннями. Розібратися у феномені тривоги, а також причин його виникнення досить складно. У стані тривоги люди, як правило, переживають не одну емоцію, а деяку комбінацію різних емоцій, кожна з яких впливає на наші соціальні взаємини, на соматичний стан, на сприйняття, мислення, поведінку. При цьому слід враховувати, що стан тривоги у різних людей може викликатися різними емоціями [9, с. 119]. Наше дослідження виявило, що більшість учнів має певний вид тривожності, що, передусім, заважає їх становленню як особистості та досягненню значних результатів у навчанні. Зниження їх тривожності, досягнення певного рівня впевненості зможе позитивно вплинути не лише на засвоєння ними знань, вмінь та навичок, але й на їх особистісний розвиток, на появу позитивної мотивації. Дане дослідження не претендує на повноту викладу матеріалу, не є вичерпним. Перспективу нашої подальшої роботи ми вбачаємо в апробації психокорекційної програми зниження тривожності підлітків.

### *Література*

1. Алфимов В. Н., Пономаренко В. Н. Развитие личности школьника / В. Н. Алфимов, В. Н. Пономаренко // Советская педагогика, 1998. – 264 с.
2. Кле М. Психология підростка / М. Кле // Пер. с фр. – М.: Педагогика. 1991. – 176 с.
3. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард // Пер. с Англ. – СПб.: Питер, 1999. – 464с.
4. Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – М.: 1990. – 265 с.
5. Ньюкомб Н. Развитие личности ребенка / Н. Ньюкомб. – СПб.: Питер, 2002. – 640 с.
6. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320с.

7. Фадин А. Страх – 2. / А. Фадин – Юність. – 2004. – № 10. – 189 с.
8. Фопель К. Психологія особистості / К. Фопель. – К.: Генезис, 2003. – 245 с.
9. Крэйг Г. Психология развития / Г. Крэйг. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.